

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 7-11 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о. Самара

На 17.03.2023 (пятница)



Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом и сыром		30/10/15	15,08	204
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Итого:	75,00		85,60	687
Обед				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	96,00		79,64	643
Весь рацион питания:	171,00		165,24	1330

Для всего меню

В граммах				Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
41,61	52,40	165,24	0,47	0,87	38,89	252,96	0,67	
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
728,67	742,13	250,16	25,34					

Директор _____

(Михалев А. И.)

Бригадир _____

Калькулятор _____



Ахтямова В. А.

МБОУ ЛФПГ г.о.Самара

М Е Н Ю

Возрастная категория: 12-18 лет

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ ЛФПГ
г.о.Самара



На 17.03.2023 (пятница)

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Бутерброд с маслом и сыром		30/10/15	15,08	204
Каша жидкая молочная из манной крупы		250	52,95	364
Какао с молоком		200	17,57	119
Итого:	75,00		85,60	687
Обед				
Суп картофельный с клецками		250	18,79	133
Биточки из говядины в соусе		50/50	10,10	201
Капуста тушеная.		150	11,83	116
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Чай с лимоном		200/7/10	7,71	42
Итого:	96,00		79,64	643
Весь рацион питания:	171,00		165,24	1330

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E
41,61	52,40	165,24	0,47	0,87	38,89	252,96	0,67
Минеральные вещества в миллиграммах							
Ca	P	Mg	Fe				
728,67	742,13	250,16	25,34				

Директор _____

(Михалев А. И.)



Бригадир _____

Калькулятор _____

Ахтямова В. А.